



BIOLOGY

BOOKS - NAVBODH

कितना भोजन , कैसा भोजन

पाठ्य पुस्तक के प्रश्नोत्तर

1. जब बाजार से कोई चीज जैसे-सेव, भजिए, समोसे आदि कागज की पुड़िया में लाते हैं तो वह कागज पारदर्शक हो जाता है। ऐसा क्यों होता है ?



वीडियो उत्तर देखें

2. यदि किसी व्यक्ति को संतुलित भोजन न मिले तो उसे क्या नुकसान हो सकता है ?



वीडियो उत्तर देखें

3. विटामिन ए, बी तथा सी किन चीजों में पाया जाता है ? इनकी कमी से होने वाले रोग कौन-कौन से हैं?



वीडियो उत्तर देखें

4. हरी सब्जियों, प्याज और मिर्च को सुखाकर परिरक्षित किया जाता है। ऐसी अन्य चीजों के बारे में पता कर उनकी सूची बनाइये जिनका परिरक्षण सुखाकर किया जाता है।

 वीडियो उत्तर देखें

5. घरों में जल किस विधि द्वारा साफ़ किया जाता है ?

 वीडियो उत्तर देखें

6. ऊनी कपड़ों को कीड़ों से बचाने के लिए काम में लेते हैं



 वीडियो उत्तर देखें

7. देखा जाता है ज्यादातर व्यक्ति संतुलित भोजन नहीं करते हैं। इसके क्या-क्या कारण हो सकते हैं ? आप उन्हें क्या सुझाव देंगे।

 वीडियो उत्तर देखें

8. स्वच्छ, पारदर्शी जल सदैव पीने के योग्य होता है, टिप्पणी लिखिए।

 वीडियो उत्तर देखें

9. जल को पीने योग्य बनाने की विधियाँ कौनकौन-सी हैं ?
लिखिए।

 वीडियो उत्तर देखें

पाठ्य पुस्तक के प्रश्नोत्तर कथनों को सही करके अपने शब्दों में
लिखिए

1. रुक्षांश मनुष्य के लिए हानिकारक होता है क्योंकि इसके
कारण पाचन क्रिया में गड़बड़ी होती है।

 वीडियो उत्तर देखें

2. महंगे खाद्य पदार्थ हमेशा अधिक पोषक होते हैं।



वीडियो उत्तर देखें

3. बच्चों, गर्भवती माताओं और दूध पिलाने वाली माताओं को अधिक मात्रा में संतुलित भोजन की आवश्यकता नहीं होती है।



वीडियो उत्तर देखें

4. आलू में प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है।



[वीडियो उत्तर देखें](#)

5. एक प्रकार के खाद्य पदार्थ में हमेशा एक ही प्रकार का पोषक पदार्थ होता है।



[वीडियो उत्तर देखें](#)

6. संतुलित भोजन में एक ही प्रकार का पोषक पदार्थ होना चाहिए।



[वीडियो उत्तर देखें](#)

7. हमारे शरीर को विटामिन और लवणों की जरूरत अधिक मात्रा में और कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा की जरूरत सूक्ष्म मात्रा में होती है।

 वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

1. संतुलित भोजन की आवश्यकता क्यों है ?

 वीडियो उत्तर देखें

2. रुक्षांश भोजन क्यों लेना चाहिए? .

 वीडियो उत्तर देखें

3. कुपोषण क्या है ?

 वीडियो उत्तर देखें

4. बच्चों में कुपोषण किस तरह दूर कर सकते हैं ?

 वीडियो उत्तर देखें

5. प्रोटीन व मंड परीक्षण लिखिए।



वीडियो उत्तर देखें